

## 5. 休養・こころの健康づくり

### (1) 毎日の睡眠で休養が十分とれているか

問22 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○はひとつ)

全体では、「十分とれている」が19.5%、「まあとれている」が53.0%で、この2つを合わせた《とれている》は72.5%となっている。「あまりとれていない」(24.1%)と「全くとれていない」(2.9%)の2つを合わせた《とれていない》は27.0%となっている。(図5-1-1)

性別にみると、《とれている》は男性(74.3%)が女性(71.1%)より3.2ポイント高くなっている。(図5-1-1)

性・年齢別にみると、《とれている》は男性70歳以上で88.2%、女性70歳以上で83.8%と高くなっている。《とれていない》は男性40~49歳で42.2%、女性30~39歳で40.1%、女性40~49歳で40.4%と高くなっている。(図5-1-2)

図5-1-1 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(全体/性別)

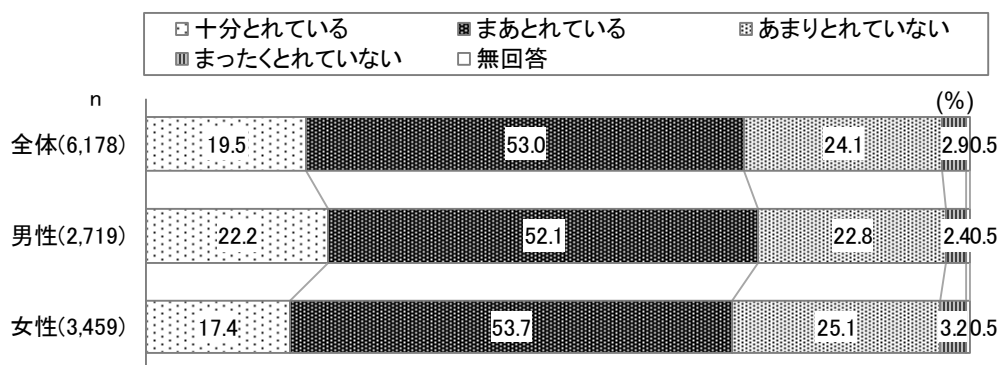
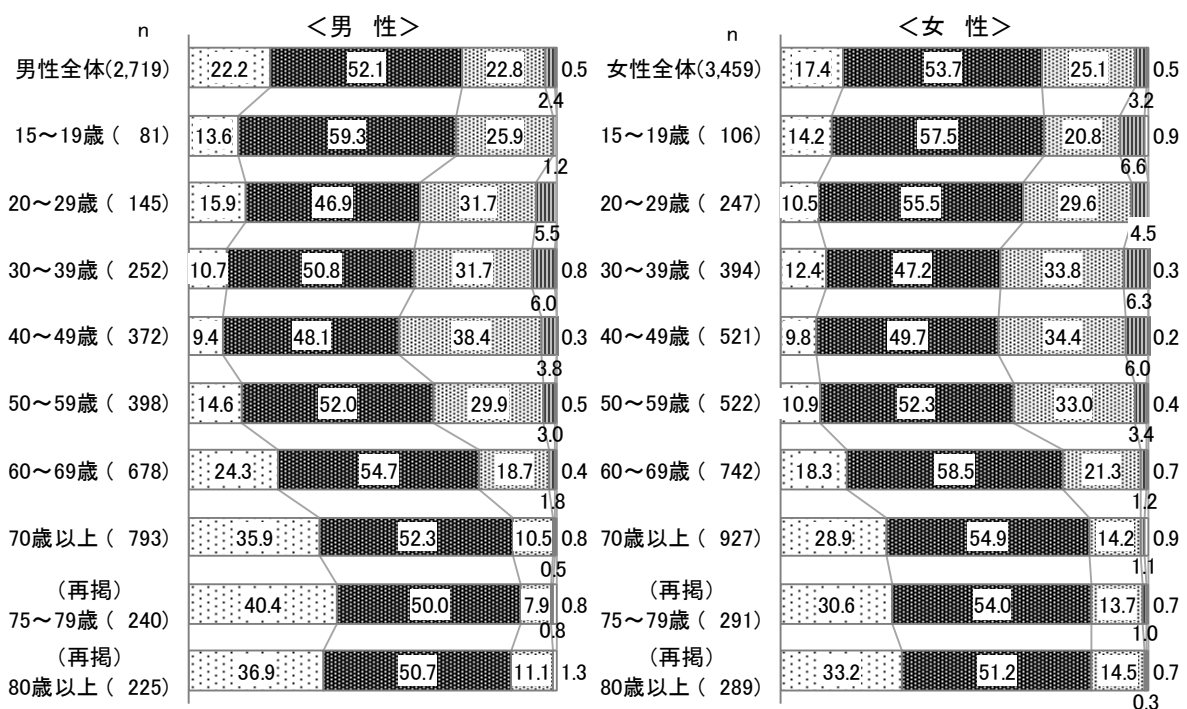


図5-1-2 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《とれていない》は平成25年以降増加傾向にある。(図5-1-3)  
 性別で過去の調査と比較すると、《とれている》は女性で平成23年度以降減少している。

(図5-1-4)

図5-1-3 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(過去の調査との比較)

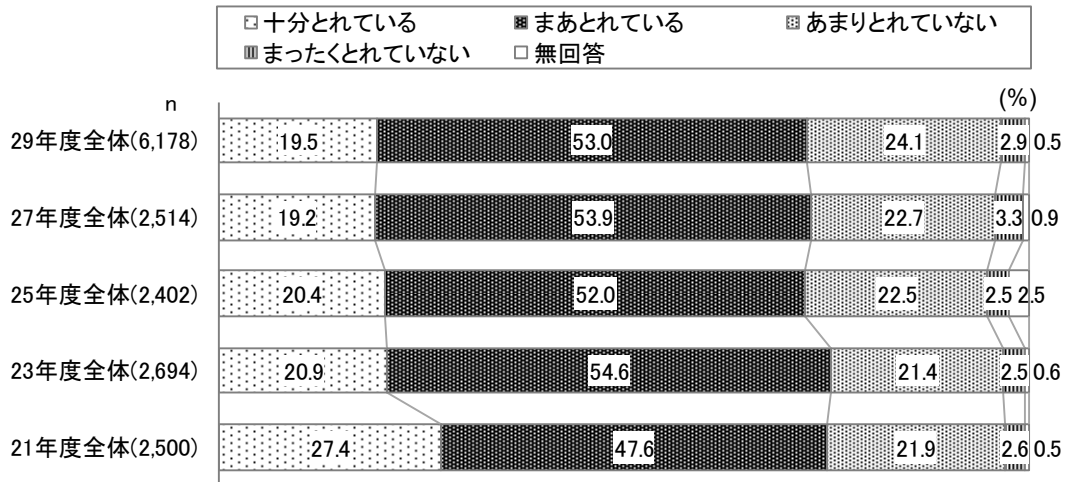
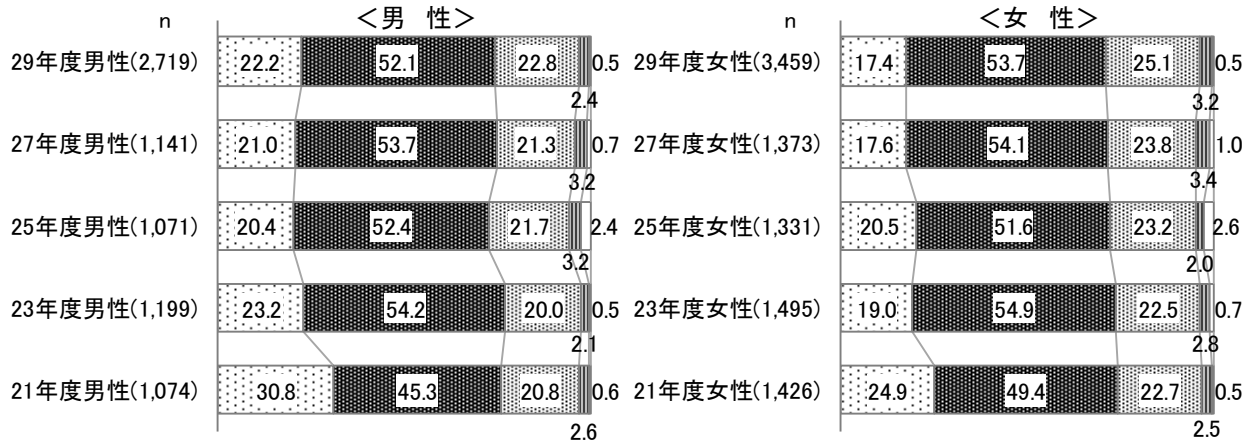


図5-1-4 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(過去の調査との比較・性別)



(2) 就労状況

問23 あなたは、この1週間に仕事をしましたか。(○はひとつ)

全体では、「はい」が56.5%、「いいえ」が40.8%となっている。(図5-2-1)

性別にみると、「はい」は男性(62.4%)が女性(51.7%)より10.7ポイント高くなっている。

(図5-2-1)

性・年齢別にみると、「はい」は男性20～59歳の各年代で8割以上、女性20～59歳で7割弱～8割弱となっている。(図5-2-2)

図5-2-1 就労状況(全体/性別)

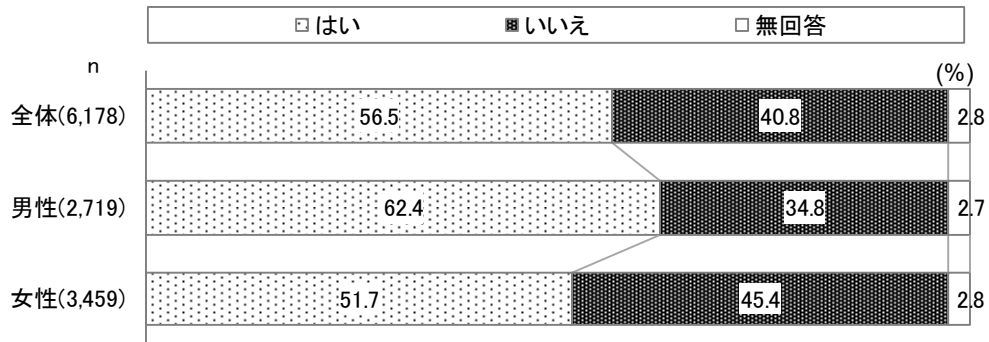
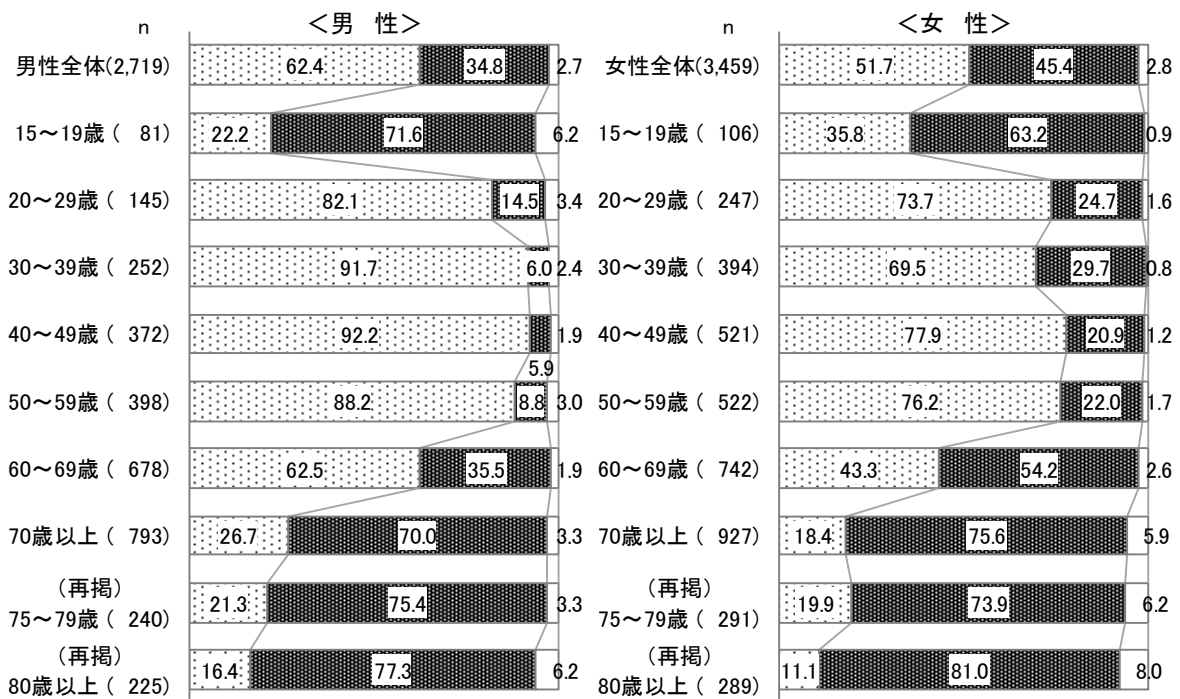


図5-2-2 就労状況(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「はい」(56.5%)は平成27年度(54.6%)より1.9ポイント増加している。(図5-2-3)

性別で過去の調査と比較すると、女性の「はい」(51.7%)は、平成27年度(47.5%)より4.2ポイント増加している。(図5-2-4)

図5-2-3 就労状況(過去の調査との比較)

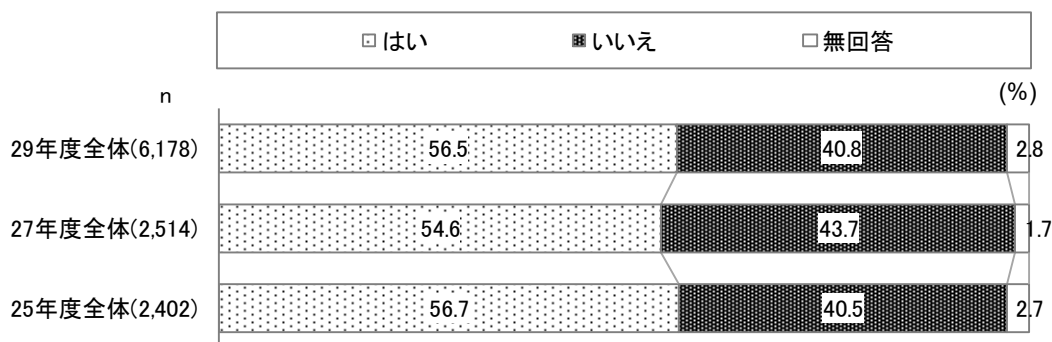
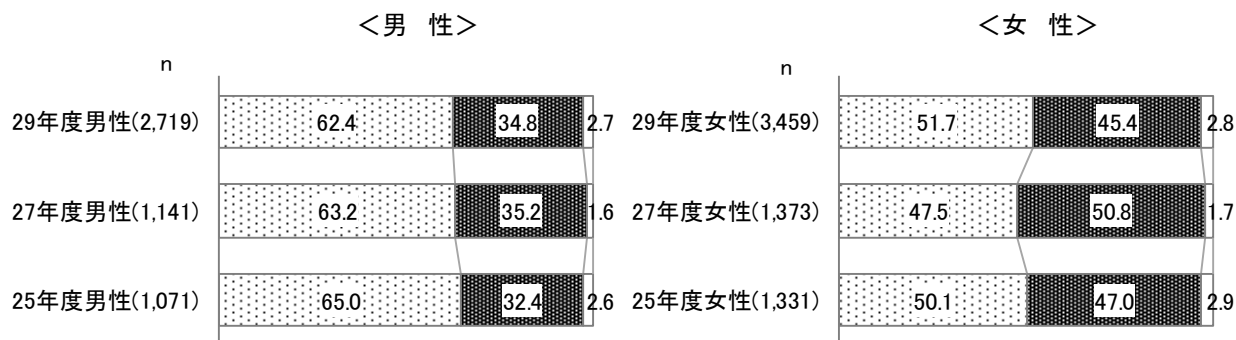


図5-2-4 就労状況(過去の調査との比較・性別)



※平成21・23年度調査では、この質問をしていない。

(2-1) この1週間の就労時間

(問23で「はい」とお答えの方に)  
 問23-1 あなたは、この1週間にどのくらい仕事をしましたか。(○はひとつ)

全体では、「40時間以上60時間未満」が38.5%で最も高く、これと「60時間以上70時間未満」(6.7%)、「70時間以上」(4.4%)の3つを合わせた《フルタイム》(注：週5日・1日8時間以上の就労)は49.6%となっている。「20時間以上40時間未満」は29.1%、「20時間未満」は18.4%である。

(図5-2-5)

性別にみると、《フルタイム》は男性(66.2%)が女性(33.8%)より32.4ポイント高くなっている。(図5-2-5)

性・年齢別にみると、《フルタイム》は男性30~39歳で84.5%、男性40~49歳で83.4%、男性50~59歳で82.9%と高くなっている。女性では20~29歳の51.1%が最も高くなっている。(図5-2-6)

図5-2-5 この1週間の就労時間 (全体/性別)

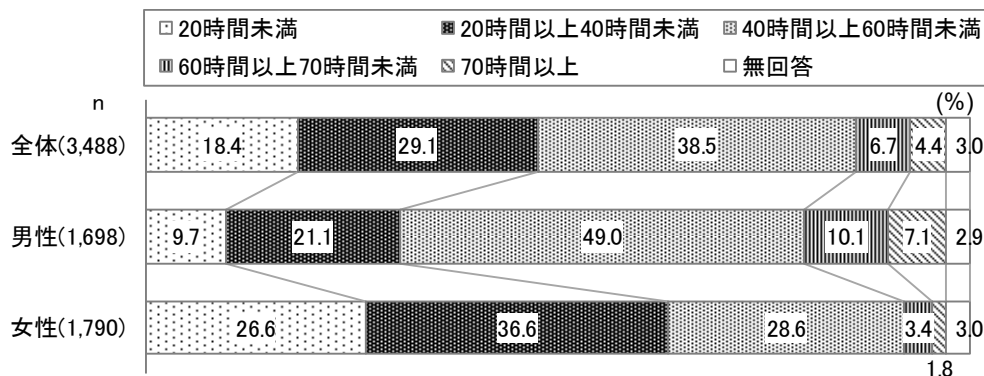
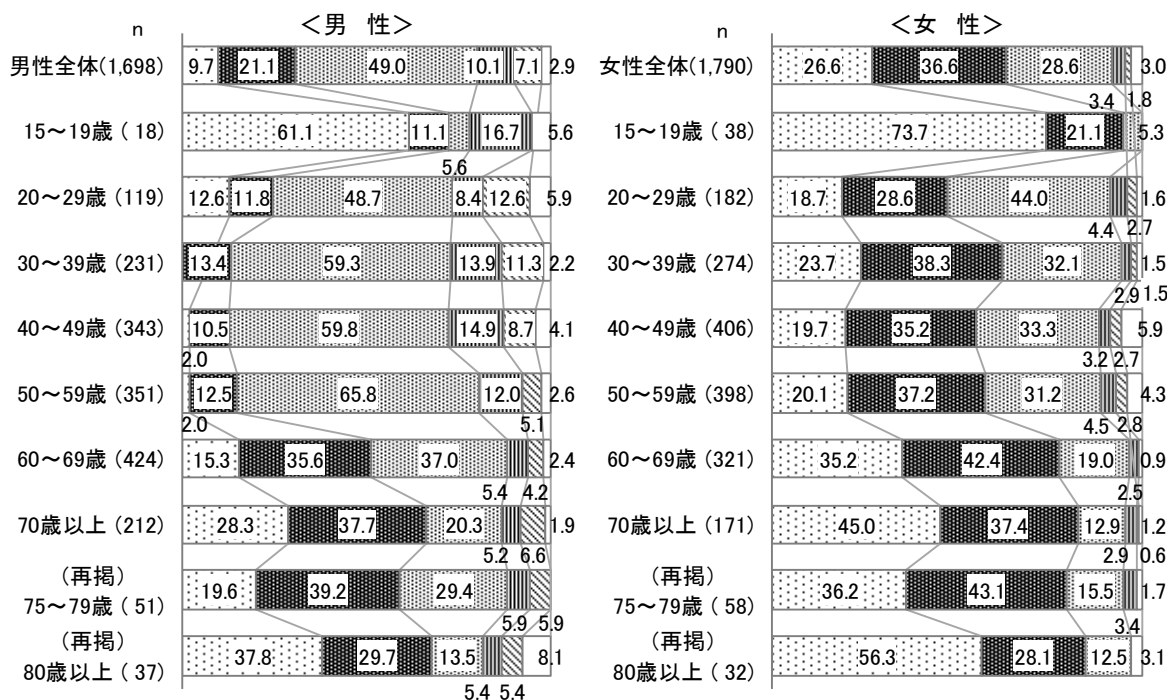


図5-2-6 この1週間の就労時間 (性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「60時間以上70時間未満」(6.7%)、「70時間以上」(4.4%)の2つを合わせた《60時間以上》は11.1%で、平成27年度(12.9%)より1.8ポイント減少している。

(図5-2-7)

性別で過去の調査と比較すると、《60時間以上》は男性で平成27年度より減少している。

(図5-2-8)

図5-2-7 この1週間の就労時間(過去の調査との比較)

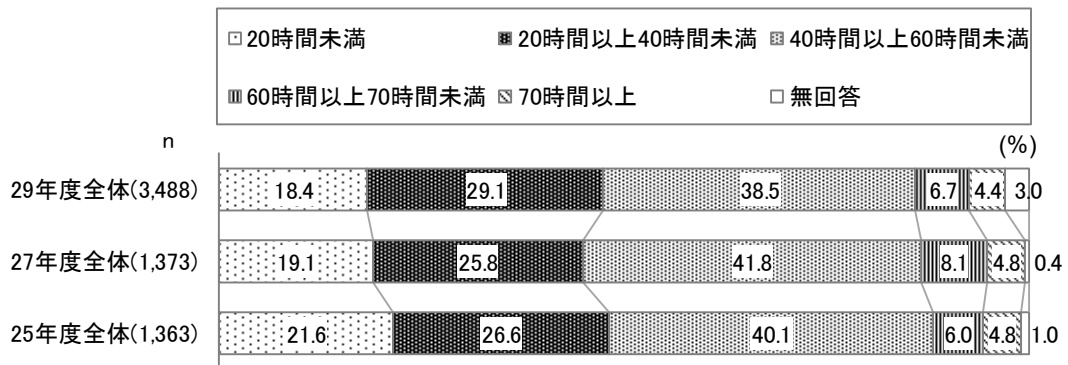
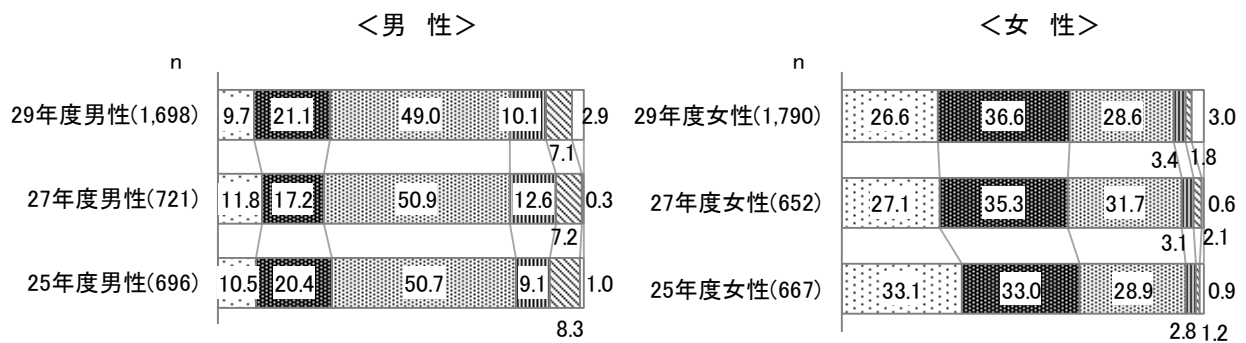


図5-2-8 この1週間の就労時間(過去の調査との比較・性別)



※平成21・23年度調査では、この質問をしていない。

(2-2) 精神面の不調に関する対応の有無

(問23で「はい」とお答えの方に)

問23-2 あなたの職場では、精神面の不調に関して対応（休職、復職、相談など）してくれますか。(〇はひとつ)

全体では、「はい」が62.6%、「いいえ」が23.9%となっている。(図5-2-9)

性別にみると、「はい」は女性(65.8%)が男性(59.3%)より6.5ポイント高くなっている。

(図5-2-9)

性・年齢別にみると、「はい」は男性20~29歳(70.6%)、男性30~39歳(69.3%)と、女性15~19歳(84.2%)、女性20~29歳(69.2%)、女性30~39歳(69.3%)で高くなっている。

(図5-2-10)

図5-2-9 精神面の不調に関する対応の有無(全体/性別)

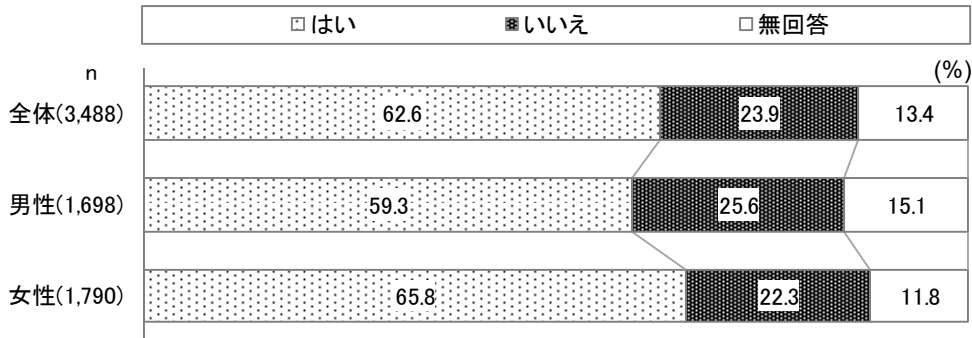
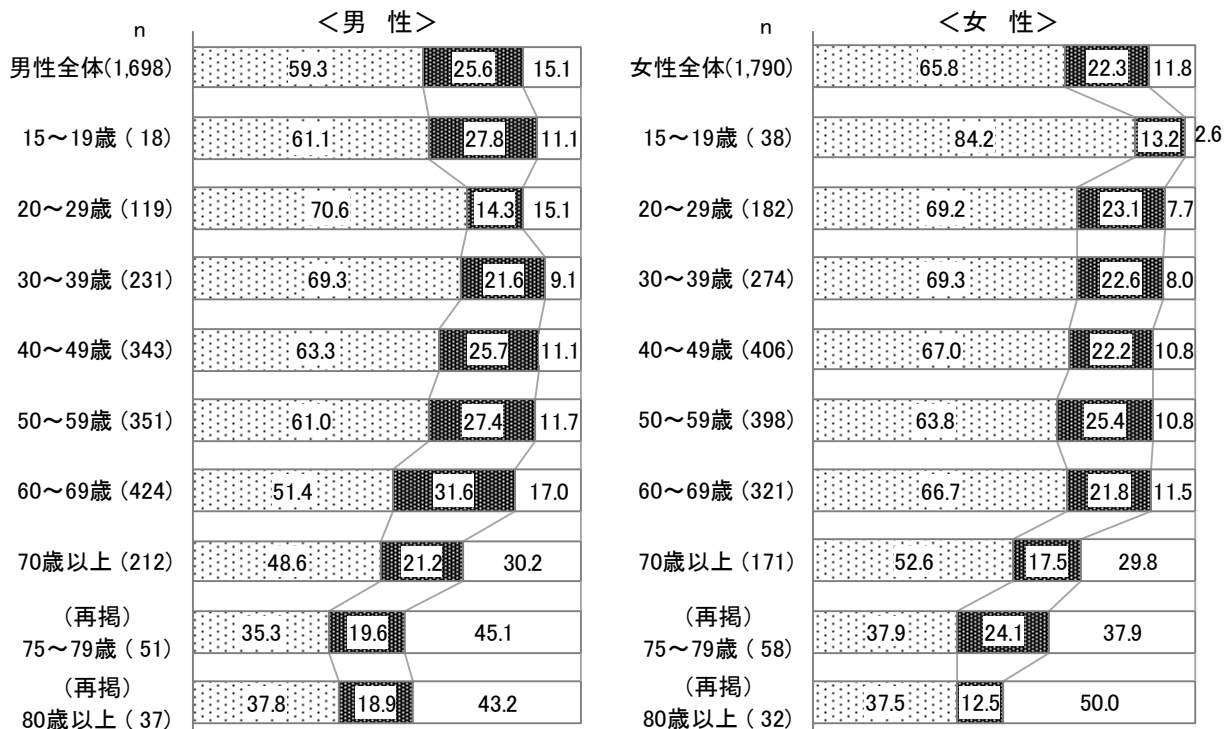


図5-2-10 精神面の不調に関する対応の有無(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「はい」(62.6%)は、平成25年度(60.1%)、平成27年度(61.3%)と増加傾向が見られる。(図5-2-11)

性別で過去の調査と比較すると、男女とも「はい」は、増加傾向が見られる。(図5-2-12)

図5-2-11 精神面の不調に関する対応の有無(過去の調査との比較)

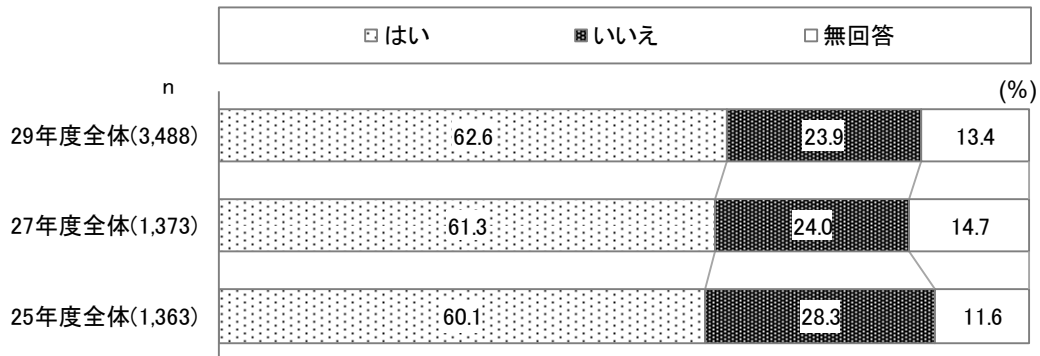
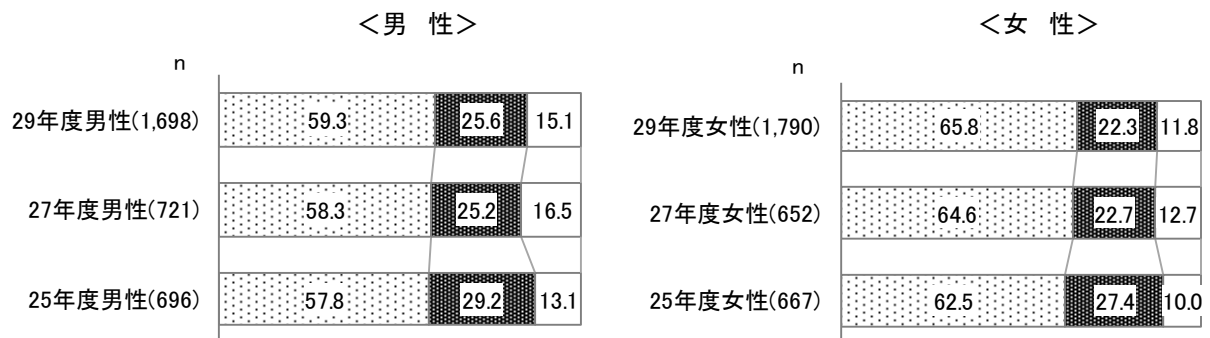


図5-2-12 精神面の不調に関する対応の有無(過去の調査との比較・性別)



※平成21・23年度調査では、この質問をしていない。